



醫療財團法人

# 攝護腺疾病術後飲食

## 攝護腺在體內的位置與功能

攝護腺（前列腺）位於在尿道末端近膀胱處。男性攝護腺常見的疾病有攝護腺炎、良性攝護腺增生（亦稱攝護腺腫大）、攝護腺癌。這些疾病會導致男性泌尿系統功能的障礙，包括容易膀胱感染和尿道狹窄等問題。

## 疾病種類

### 一、良性攝護腺增生（BPH）？

俗稱為攝護腺肥大，較常發生於50歲以上的男性。攝護腺肥大的病人，因腺體過大壓迫到尿道和膀胱，造成儲尿容積量減少，解尿時無力、中斷或尿不乾淨、小便頻率增加（夜間尤甚），這些都是常見的症狀。

### 二、攝護腺癌

早期的攝護腺癌通常沒有任何症狀，等到有局部侵犯或遠端轉移時，才會有症狀出現，如骨盆腔淋巴結轉移會造成下肢水腫、骨頭疼痛或體重減輕等。有些症狀與攝護腺肥大很相似，需進一步檢查來確認。

#### 1. 臨床症狀：

- 解尿無力、中斷或尿不乾淨
- 夜間頻尿
- 排尿有疼痛或灼熱感
- 射精時疼痛
- 血尿或精液裡帶血
- 下背部、臀部或大腿上段不明的疼痛或僵硬

#### 2. 治療方法及飲食注意事項：

- （1）**放射線治療**：因治療部位較接近腸道，可能造成腹瀉或頻尿及解尿不適狀況，在治療區域的皮膚會變紅、乾、壓痛感和搔癢。此時須以軟質飲食為原則，且避免食用刺激性的食物。
- （2）**化學治療**：因藥物治療產生的副作用影響進食，請參考本院營養科編印之化放療飲食衛教單張來改善。
- （3）**手術治療（根除性切除或內視鏡刮除術）**。

## 根除性切除術後飲食進展

| 症狀        | 飲食進展                                                     |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| 排氣後       | 先試喝白開水（應避免奶類、刺激性飲料，如：酒類、咖啡因）                             |
| 無腹脹、腹痛、嘔吐 | 可開始米湯等清流質食物→逐漸進展稀飯、麵條等軟質飲食→正常飲食（此時採少量多餐的進食原則）            |
| 預防便秘      | 便秘易引起傷口出血<br>進展至正常飲食階段，應有適度的纖維攝取（多吃全穀雜糧、蔬果等）以利排便，且應有足夠水分 |

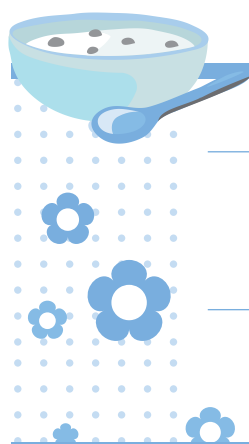
採用內視鏡刮除術的病人，經由尿道操作，下腹部無傷口，通常術後的1~2天若無腹脹則可先喝水，飲食進展較快能夠達到正常飲食。

### 術後建議多攝取抗氧化營養素之食物每日均衡攝取六大類食物

- 1.採全穀雜糧類取代精緻白米飯。
- 2.選擇低脂動物性蛋白質或以黃豆蛋白（豆腐／豆漿）。
- 3.烹調清淡低脂，以植物油清炒或橄欖油涼拌，避免高溫油炸、油煎等方式。
- 4.適度運動，每週應達3次以上（例如：簡單散步）。
- 5.維持適當的體重。
- 6.多攝取各種抗氧化營養素以維持身體免疫力。

| 抗氧化營養素 | 食物來源               |
|--------|--------------------|
| 維生素C   | 奇異果、柑橘、草莓、芭樂       |
| 維生素E   | 小麥胚芽、南瓜子、堅果類、新鮮植物油 |
| β-胡蘿蔔素 | 紅蕃茄、紅蘿蔔、枸杞、紅棗      |
| 類黃酮素   | 菇類、大蒜、黃豆、牛蒡、山藥、蘆筍  |
| 吲哚類    | 綠花椰菜、洋蔥、高麗菜、甘藍菜、白菜 |

## 建議食譜



|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| 早餐 | (低糖)豆漿一杯、全穀雜糧麵包一個                           |
| 午餐 | 十穀飯一碗、蘆筍炒紅蘿蔔茼蒿一碟、香烤南瓜子風味鮪魚、蒜味蛤蜊湯            |
| 晚餐 | 蘋果中型一顆<br>薏仁南瓜燉飯、蕃茄炒蛋、涼拌綠花椰四季菇、鮮魚湯<br>土芭樂1個 |

